



Vegan pompoenrisoni "mac 'n cheese"-stijl

met rucola en gedroogde tomaten



20-30min



2 personen

Romige heerlijkheid - dit alles en meer ligt vandaag op je bordje te wachten wanneer je dit volledig plantaardige gerecht maakt: de saus is net zo geel en romig als de originele "mac 'n cheese" dankzij de gepureerde hokkaidopompoen en gistvlokken. Maar in plaats van de klassieke macaroni, doen we het vandaag met risoni. Nog een frisse salade erbij en geniet!

Wat je van ons krijgt

- 1 kleine hokkaidopompoen
- 1 sjalotje
- 1 teen knoflook
- 200g risoni ¹
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 25g zonnebloempitten
- 40g gedroogde tomaten
- 2 zakjes edelgistsvlokken
- 10g verse basilicum
- 100g rucola

Wat je thuis nodig hebt

- 1el mosterd ¹⁰
- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn ¹⁷

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote kookpan met deksel
- kleine koekenpan
- staafmixer
- maatbeker
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), mosterd (10), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 852kcal, vet 35.8g, koolhydraten 106.5g, eiwit 24.6g



1. Pompoen snijden

Snijd de **pompoen** doormidden, schep de zaden eruit met een lepel en snijd 'm in stukken. Halveer, pel en snijd het **sjalotje** in fijne reepjes. Pel de **knoflook** en snijd grof. Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **risoni**.



4. Salade maken

Verhit een kleine, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **zonnebloempitten** in 1-2min goudbruin. **Let op**, ze kunnen snel verbranden. Schep uit de pan en laat afkoelen. Hak de **gedroogde tomaten** grof. Klop een **dressing** van 2el olijfolie, 1el balsamicoazijn en een snuf peper en zout.



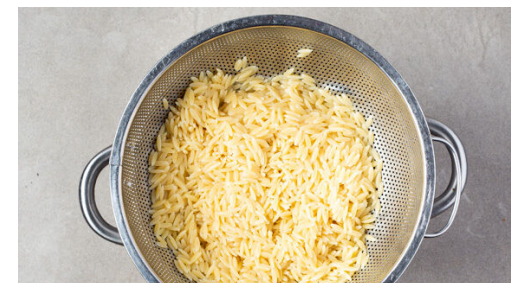
2. Pompoen koken

Verhit een middelgrote kookpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **sjalot**, **knoflook** en **pompoen** 5-6min, roer regelmatig. Voeg 350ml water toe en het **bouillonpoeder**. Breng de **bouillon** aan de kook en laat 6-8min zachtjes koken op middellaag vuur, tot de **pompoen** zacht is.



5. Pompoen pureren

Pureer de **pompoen** in de pan met een staafmixer glad. Roer de **gistsvlokken** en 1el mosterd er door. Breng op smaak met peper en zout. Roer de **risoni** er door, leg een deksel op de pan en laat ca. 5min rusten.



3. Risoni koken

Voeg de **risoni** toe aan het kokende water en kook in 8-10min beetgaar. Giet af in een zeef en laat uitlekken.



6. Afmaken en serveren

Hak de **basilicumblaadjes** grof en roer ze kort voor het serveren door de **risoni**. Hussel de **tomaten** en de **rucola** om met de **dressing**. Verdeel de **risoni** over diepe borden, serveer de **salade** bovenop en bestrooi met de **zonnebloempitten**.